

كالسن

الموجود ... وغير الموجود

自命自己首召入令中国一人奉令中国用 MOSS POLDSEVIOR FOR 自然《美国外国人国大国《里夏四十日

اذا كان لديك الكثير من الصبر وطول البال وقوة اللاحظة فانك تستطيع حتما الوصول الى حل الطلوب وهو:

١ ـ ما هي الاشياء الموجودة في الربعان التي في الرسم الايمن ولا تجدها في الرسم Ikms ?.

٢ _ وما هي الاشياء الموجودة في المربعات التي في الرسم الايسر ولا تجدها في الرسم

٣ - وما هي الاشياء التي تجدها في نفس أماكنها في الرسمين ؟ ٤ ـ وما هي الاشياء المردوجة التي تجدها افقيا جنا الى حنب في الرسمان ،



محلة اسبوعية تصدعن مؤسسة . دارالسهالال

رئيد، مجلس الإدارة فنكرى انباظة

صالحجودت رئيسة التحسير

رجاء عيدالناصر

نائب رئيس محلس الإمارة عفت ناصر مدديرة التحرير

سكرتيرالتحرير اسكندوالياس

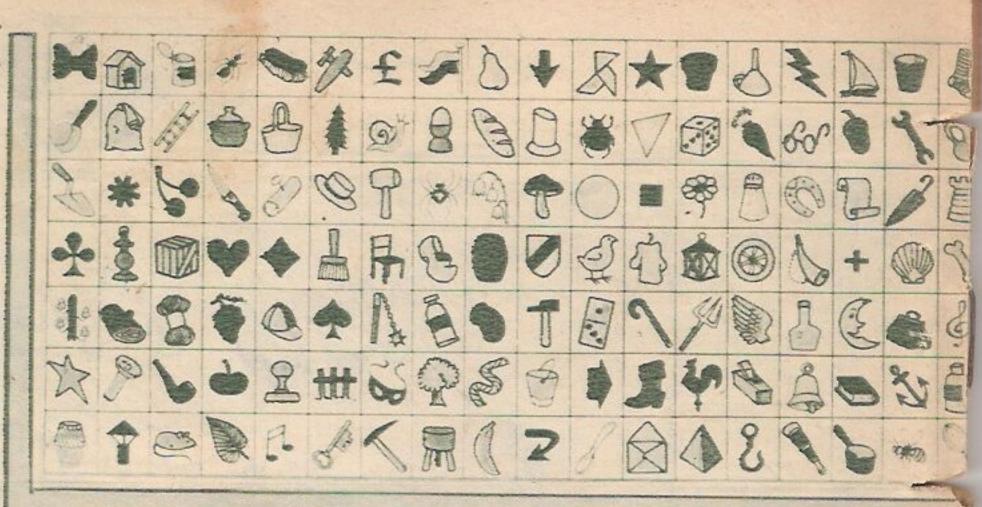
قيمة الاشتراك السنوى - ٢٥ عددا - في جمهررية مصر العربية وبلاد اتحادى البريد العربي والافريقي ٢٥٠ قرشا صاغا - فيسائر انحاء العالم١١ دولاراأو ٥ جنيهات استرلينية - والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال - في جمهورية مصر العربية والسودان بحوالة بريدية - في الخادج بشيك مصرفيلام مؤسسة دار الهلال - الاصعاد الموضحة ادلاه بالبريد العادى وتضاف يسوم البريد الحوى والمدعول على الإسعار المحددة عند الطلب

لفزتلميذ كسول!



حضر "عماد" لمينزل صيفاً على عمّه المفتش عاطف عدة أيام إلى أن ينتهى من إمتحاناته لدخول أحد المعاهد العليا --





تزورة

● هناك رجل داخل منزله.. ويربد الخروج منه .. ويستطيع الخروج من بابين .. خارج الباب أسد ميت من الجوع يجلس خارج الباب .. وفي الثاني بوجد حريق كبير لا يمكن اطفاؤه الا بعد ساعات طويلة .. فماذا يفعال الرجل ليخرج ؟؟

معلومات مفيدة

ونرشادك

اذا كنت تقوم بدهان شيء ما ثم اضطررت للتوقف لمدة بضع ساعات فانه يمكتك ان تتجنب جفاف الفرشاة التي تستعملها خاصة وأن الفرشاة الذا جفت وعليها السربت والالوان فانها تفسد ولا تعود صالحة للاستعمال الله . . فان افضل طرفة ان تضعفرشاتك في اتاء به ماء دون ان تجعل طرف الفرشاة يلمس قاعالااء وذلك بواسطة تقب وقطعت خشب او سلك والللا عند عودتات لاستعمال الفرشاة بعد عودتات لاستعمال الفرشاة بعد ساعات سوق تجدهاصالحة .

الحلول على صفحتي ١٩٠٢٨

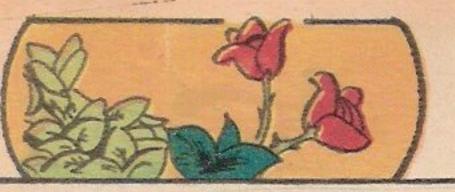








مشوقة --- جريعة --- جديدة

























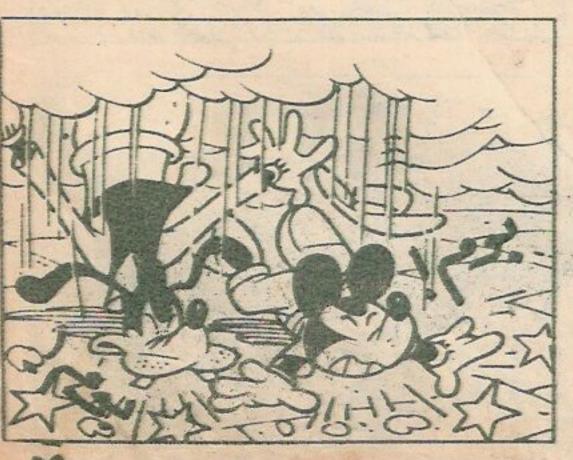






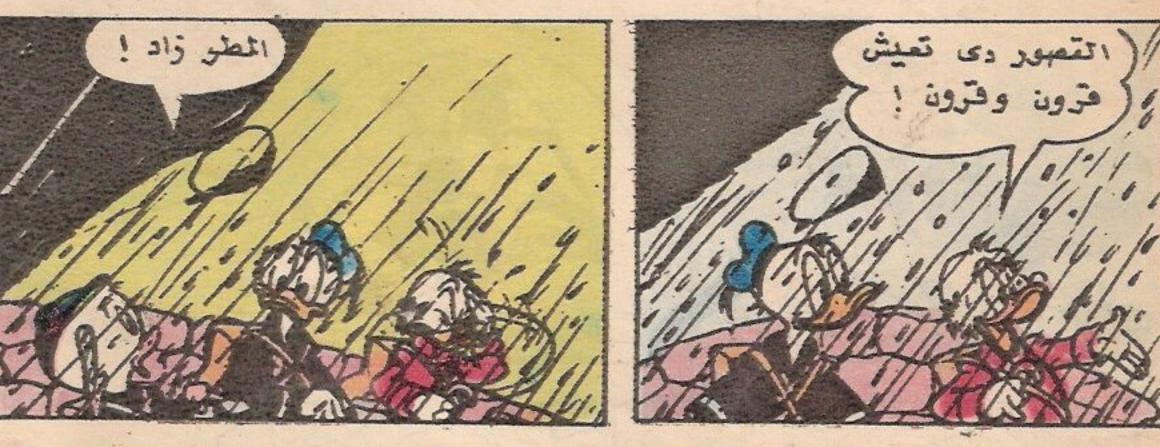






















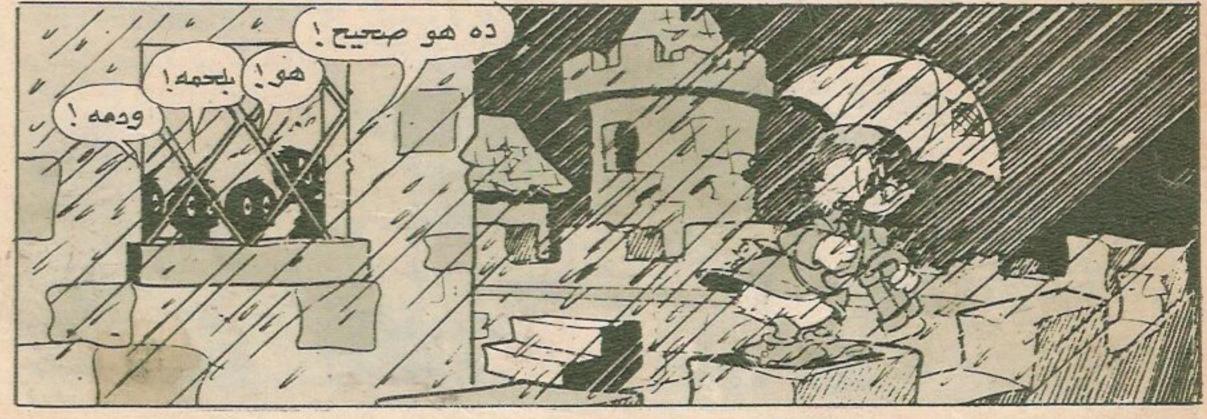






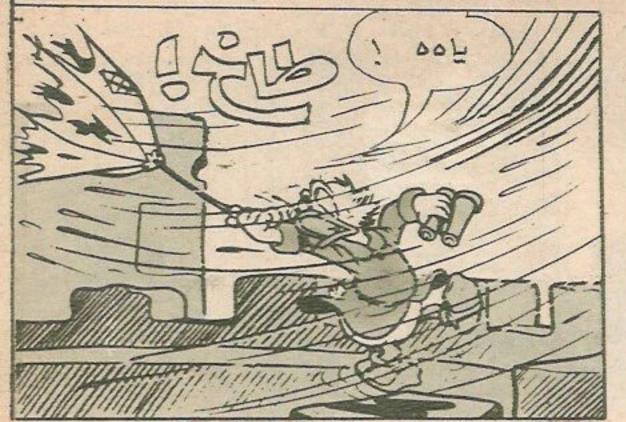












































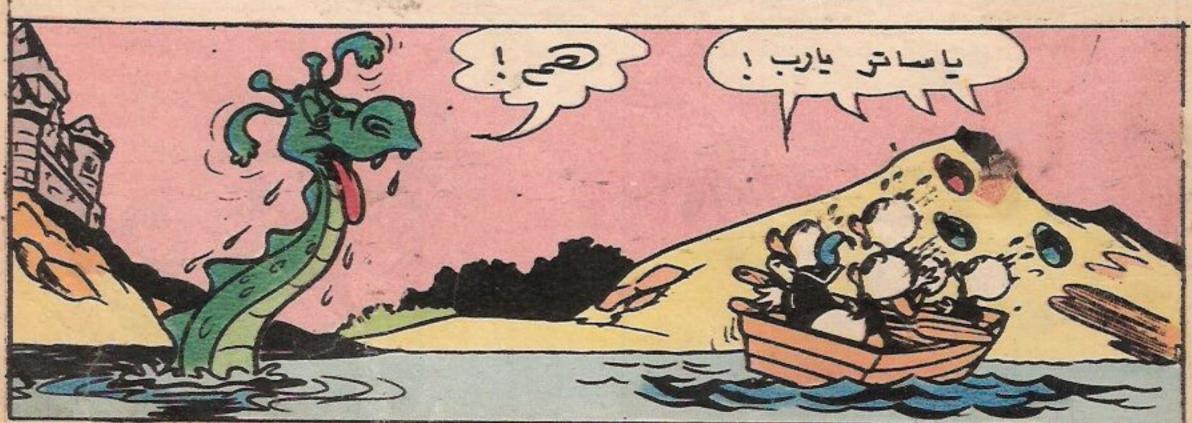














للمراسلة : هدى فارس _ سوريا _ حمص _ باب السباع جامع شيخ سعد رقم ١



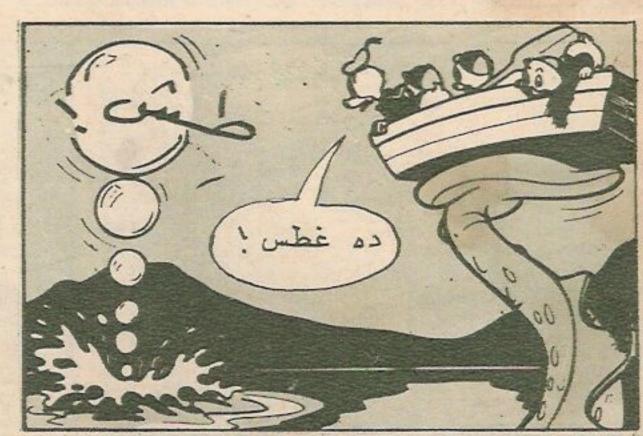












































































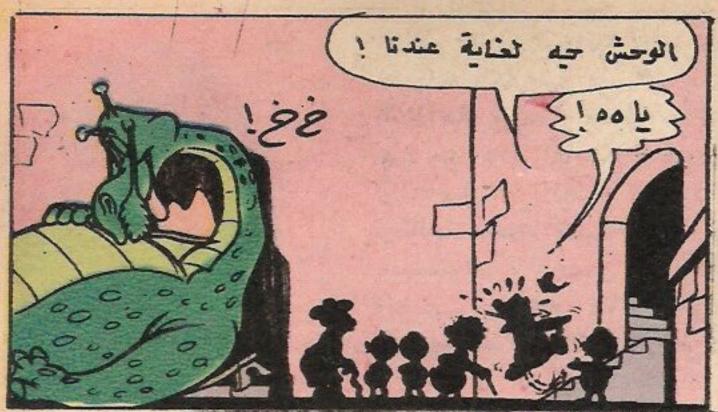






















« كاراتيه » كلمة تسمعها في كل مكان ٠٠ وتراهافي افيشات الافلام السسينمائية ٠٠ تسرى الصسفار والكبار وهم يؤدون حركات الكاراتيه في كل مكان٠٠ لكن هل تعسرف حكساية الكاراتيه ولغته وأصول حركاته، وقواعده • تعال نتعرف على كل هذا من خلال لقاء مع « عمسروفوزی » بطل مصر فی الکاراتیه، والحاصل على الحزام الاسود ٠٠وهو من مواليد ٩ يونيو ١٩٥٥ ، وطالب بمعهد السياحة ٠٠ وقد بدأ ممارسة الكاراتيه منذ اربع سنوات ، وحصل على بطولة القامة عام ٧٣ ، وبطولة الجمهورية عام ٧٤ ٠٠ وثاني الجمهورية عام ١٩٧٥٠٠ ثم بطل الجمهورية في الكاتا ((حركات الكاراتيه » عام ١٩٧٦

و عرود و خوسه کارانیه

• هل يستطيع اى فرد انيمارس الكاراتيه ؟

الكاراتيه يصلح لكل الاشخاص ولكل الاعمار ٠٠ وشروط الكاراتيه المتمثلة في المرونة والسرعة يكتسبها اللاعب أثناء التدريب ٠٠ ويستحسن كاي رياضة أن يبدأ اللاعب وهسو

الكاراتيه ؟

الذكاء وسرعة البسديهة ، حتى يتوقع اللاعب ضربة المصسم ويتفسساداها ، أو يلمح الاماكن الكشوفة في جسد المصم ليسوجه

اليها ضرباته ٠٠ ومن هنا ترى أن العقل في لعبة الكاراتيه يأتي قبل

و من أفلام السينما يتصبور الفرد أن الكاراتيه رياضة خطرة ٠٠ فهل هــــدا صحيح ؟ وهل العنف ضرورى في الكاراتيه ؟

تحقيق : غنيم عبده

تصویر: محمدصبری

الشميد ٠٠ ولا تنسى أن بعض تدريبات الكاراتيه تدريبات «روحية» تساعد على التصسيكم في النفس والجسم ، وتدفع العقل دائما الى ● رايت في التدريبات أن كل

تالعكس ١٠٠ هذا مفهوم خاطيء

٠٠ فالكاراتيه رياضة تحكمها الروح

الرياضسية ، وهي تكسب اللاعب

شجاعة لا حد لها ، وتدريه عملي

مواجهة التحسديات ٠٠ وفي نفس

الوقت تبذر في نفسه التواضيع

حركة تصحبها صرخة ؟ ٠٠ ما سر هذه الصرفة ؟

> أحرمة للمبتدئين : وهي تسع أحزرة ، تبدأ بالدرجة التاسعة ، وتنتهى بالاولى • والدرجات الست الاولى يزتدى فيها اللاعب الصرام الابيض والثلاث الاخيسرة يرتدى اللاعب الحزام البني .

احزمة الاسساتذة : وهي عشر درجات • تبدأ بالدرجة الاولى ، وتنتهى بالدرجة العاشرة • وفي الثماني درجات الاولى فيها يرتدى اللاعب الحزام الاسمود ٠٠ وفي الدرجتين التاسعة والعاشرة يرتدي اللاعب الحزام الاحمر ، الذي يعتبر أعلى أنواع الاحزمة ، وعصدد الحاصلين عليه في العسالم قليل

كيف تنتقل من حزام إلى حزام إ

على الذراع والركبة والذقن ٠٠ أما الضربة القاتلة فتكون في الاماكث المساسة من الجسم كالضربة على الرقبة والقصبة الهوائية والضرب بين العينين والاذن والضرب عسلى الرأس



أحزمة الكاراتيه

درجات البطولة في الكاراتيه ، عبارة عن أحسرمة تعطى للاعب ، ويربطها حول وسطه في التدريبات والمباريات ، وتنقسم الاحزمة الى دسممين :

لكي يحصل اللاعب على حسرام أعلى فلا بد أن يمر باختبسارات قاسية ، تشمل جميع تدريبات اللعبة ، وضربات الكاراتيه القاتلة ير القاتلة ١٠ والضربة غيسسر عاتلة تكون في الاماكن غير ساسة من الجسم مثل الضرب



صد ضربة قدم واستعداد للهجوم بقيضة اليسد

في السينما ترى لاعب الكاراتيه يطير في الهواء لتوجيب صربات بالقدم • • في رآيك ما هـو اقصى ارتفاع يستطيع أن يصل اليه لاعب الكاراتية ؟

في بطولة العالم رأيت لاعبين يطيرون الى ارتفاع المترين ، وهذا هو أقصى ارتفاع يمكن أن يتخطأه لاعب

● سمعت بعض اللاعبين يتكلمون عن فن الكاراتيه • • ما هو المقصود بكلمة فن هذه ؟

المقصود بفن الكاراتيه هو فن ضرب المناطق الضعيفة من جسم الخصم ٠٠ مثل مراكز الاعصاب أو المفاصل ٠٠ وهذا الفن لا يصل اليه اللاعب الا بعد تدريب شهور

على الاقل ٠٠ وبعد تقوية أطرافه مثل اليد ، الكوع ، القدم ، الرأس، وحتى الاصابع ٠٠ لتكتسب مرونة غير عادية وسرعة فائقة ، وتصبح اطرافا مؤثرة ٠

● الى أى حد يستطيع لاعب الكاراتيك أن يدافيع عن نفسه ؟

الكاراتيه أساسا لعبة دفاع ..

وفيها يتدرب اللاعب علىعدم وصول أي ضربة الى جسمه ، مهما كانت قوة الضربة وسرعتها ٠٠ ولان لاعب الكاراتيه يثق في نفسه وقدراته ٠٠ فهو لا يبدأ بالهجوم أبدا ، لكن اذا موجم فهو يستطيع الدفاع عن نفسه حتى لو هاجمه خمسة أفراد ٠

♦ البنات • • هــــل يصلحن لمارسة رياضة الكاراتيه ؟

اكبر عدد من الفتيات رأيته في بطولة العالم الاخيرة (١٩٧٥) ٠٠ والكاراتيه تصحح كثيرا من العيوب الجسمانية مثل التواء العماد الفقرى ، أو ميل أحد الاكتاف ، أو السمنة ، ولهذا فهي تصلح للفتيات تماما ٠٠

ما هو الفرق بين الجــودو والكاراتيه ؟

الجودو تعتمد على اختلال توازن الخصم والقائه أرضا ، أما الكاراقيه فهى فن الاشتباك والدفاع عن النفس واصابة الخصم بالضرب ٠٠

والجودو تلعب على بساط خاص « التاتامي » • • أما الكاراتيه فتلعب في أي مكان على أرض صلبة نظيفة أو على الحشيش • •

والجودو يحكمه قاضيان وحكم واحد · أما الكاراتيه فيحكم المباراة حكم واربعة قضاة ·

وبدلة الجودو اساسية أما بدلة الكاراتيه فهى غير أساسية وهى لا تحتاج الى أية أدوات •

قصة الكاراتية

كاراتيه كلمة يابانية من جزءين:
الاول «كارا » وتعنى خال أو فاض
والثانى « تيه » وتعنى يد • فيصبح
معنى الكلمة اليد الخالية ، ومعنى
اللعبة الدفاع عن النفس باليد • •
وللكاراتيه قصة • • تقول:

منذ عدة قرون في اليابان حرم الملك « هامش » على غير جنوده استعمال السلاح ، وصادر الاسلحة، وكثر اللصوص وقطاع الطرق ،

وحتى يدافع الشعب عن نفسه ، اضطر الاهالى الى تعلم فن القتال بالايدى « اوكينا واتى » · وظهر صبى اسمه « فوناكوش جنسن » مبى اسمه « فوناكوش جنسن » برع فى فن «الاوكيناواتى » وحسن فيها ، ونسق بين استخدام القوة الجسدية · واطلق العقلية والقوة الجسدية · واطلق

على أسلوبه اسم « كاراتيه » • • وأقام أول عرض عام في طوكيو عام ١٩٢٢ • وبعدها انتشرت الكاراتيه

فى كل أنحاء العالم ٠٠ وأقيمتأول بطولة عالمية للكاراتيه عام ١٩٦٩ وبعدها بسنة واحدة أنشىء الاتحاد الدولى للكاراتيا • ٠٠ وفى مصر

الدولى للكاراتية ، وفي مصر كانت اللعبة تمارس بمجهودات فردية الى أن أنشىء الاتحاد المصرى للكاراتية عام ١٩٧٢ ، بعد أن كان الكاراتية قد انتشر في أغلب نوادي مصر ،

تعال نتدرب

مدة التدريب تتوقف على عوامل كثيرة ، منها قدرة اللاعب على الفهم ، ولياقته البدنية ، والحدد الادنى لتدريب لاعب ناشىء هو سنة شهور على الاقل حتى يطلق عليه لاعب « كاراتيه » • • ومراحل التدريب هى :

۱ ـ تدریب نظری لدراسـة تاریخ الکاراتیه وآداء التحیـة ۰۰ فالحزام الاصغر یحیی الحــزام الاکبر ۰۰ واللاعبان یحیی کلمنهما الاخر قبل وبعد المباراة ۰ منابعات المنابعات الم

٢ ـ تدريبات اللياقة البدنية لاكتساب المرونة والسرعة ، ويتم التدريب أيضا على اكتساب الاطراف القسوة ، عن طريق تكسير الواح الخشب والمجارة بالكوع والراس .

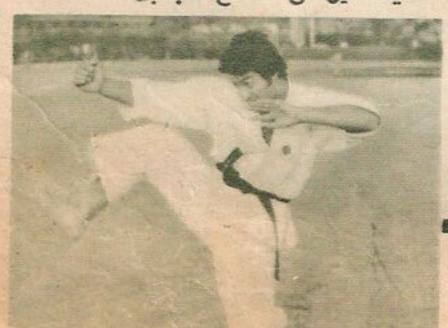
- ٣ - التدريب على المبادئ الاساسية للعبة · مثال التدريب على الدفاع والهجوم ، وطريقة مواجهة حاملي الآلات الحادة · ٤ - تحديد مناطق محددة للتدريب على الهجوم عليها ، وهو ما يطلق عليه نصف قتال ·

واخيرا « الكاتات » وهى تبلغ ١٦ كاتا ، وهى عبارة عن مجموعة من الهجمات والدفاعات ، و «الكاتا» هى مقياس لمستوى اللاعب في سرعة التحرك والدوران والهجوم والدفاع والسرعة والقوة ، واللاعب الذي يحميل على الحزام الاسود لا بد أن يجيد عشرة كاتات على الاقل ،



التدريب على استخدام القدم

ضربة قدم للامام مع استخدام اليسدين في الدفاع الجانبي



تعالىنلىب



صد لضربة جانبية ضربة بمد نجاح العد



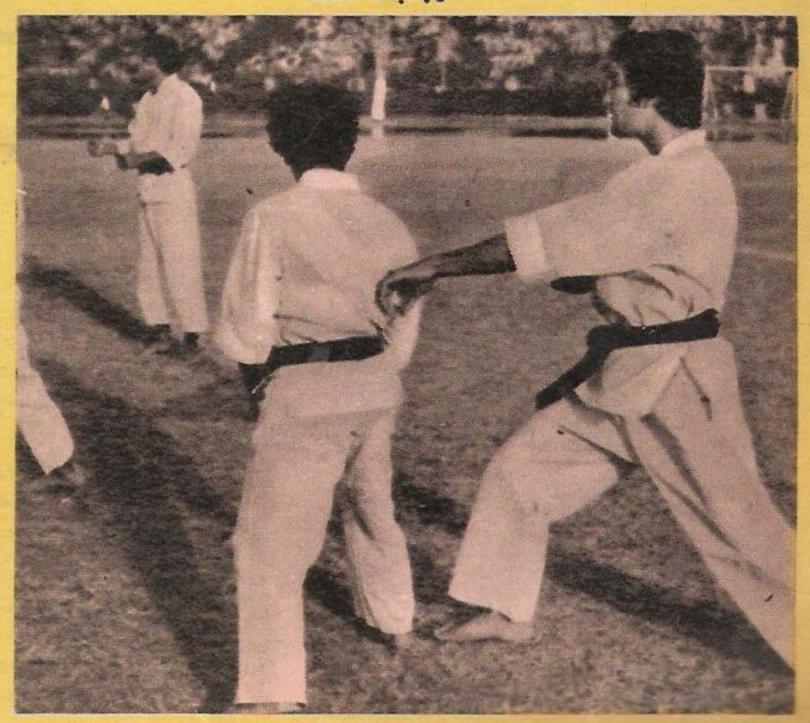


صد ضربة مستقيمة



التحام بالفرية الستقيمة معالصد

الضرب بعد الصد

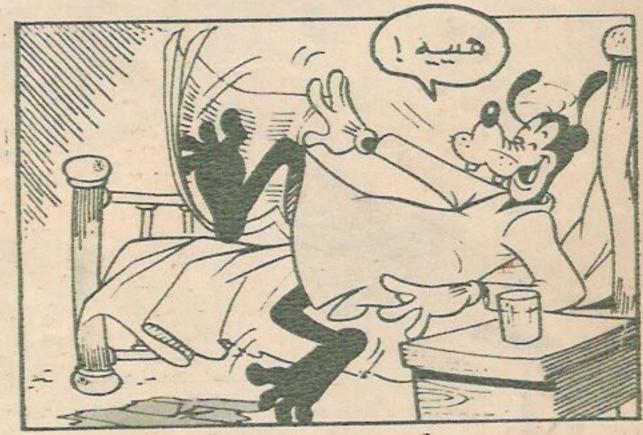








































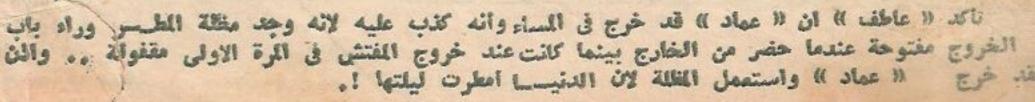
















هدية عالية وهي هسدية الحظ والفن والتسلية . شرح هدية الادوات الطلوبة: العسدد: احضر زهر طاولة وفيشه ملونة لكل لاعب طريقة اللعب:

ب اللعب بالدور ومن عليه الدور يلقى بالزهر ويتقدم من نقطة البداية خانة رقم وعددا من الخانات مساوياً لما له و من ك ا يحصل عليه بالزهر . - اذا وقف اللاعب عـلى خانة بها بداية سلم فانه بعصد

 الى الخانة التى بها نها نها السلم . - اذا وقف اللاعب على خانة بها رأس ثعبان فانه يهبط الى

مسايقة الكلمات المتقاطعة

نهنىء الغائز الاول في مسابقة الكلمات المتقاطعة المنشورةهذا الاسبوع الصديق : مخلص كامل - الاسكتدية .. وفاز بمجلد ميكي كمافاز الاصدقاء: فيفان عد الملاك - شيرا -مقصة . معتز فوزى - محرم بك _ مجموعة طوابع .. احمد فتحي عوف ۔ كفر الشيخ - محموعة طوابع .

177305 V A P -1 11 1106 2 2 2 2 1 +7 00 100 000

افقيا: ١ شخصية غنية وبخيلة في

مجلة ميكي _ ماهن الدمبعثرة ١١ _ ٢ _

حيوان ضخم - بحب لراحة الجسم - "-

وكل « مبعثرة » سياد الأمبعثرة » - ع

_ انتهت _ ثلثاً كلمة « ديرى » - ه

_ قطة _ من انواع المعادن « معكوسة»

- ٦ _ منصب ديبلوماسي - ثلثا كلمة « كتتا » - Y - عاصمة عربية بدون

22 37 7 2%

4 1 1 2 2 2 2 2 2

« ال » _ ؟ _ ابو الاقتصاد المصرى - ١٠ - نبات عطرى - فعل الامر من

راسيا : ١ ـ ٦لة موسيقية تعتمد على الطرق _ مادة قاتلة ب احساد الوالدين « معكوسة » - ٢ - ضمير -ما ينتجه الرسام ... بمعنى " فك " ... ٣ _ طائر جميل الصوت والشكل _ ٣ للنداء _ اداة شرط _ ؟ ب بمعنى فأت « معکوسة » - بمعنى اترك - ° -صامتة _ من آلوازين - ٦ - على البلاج « معكوسة ». - أداة نهى - ٧ - تركه « مبعارة » دادمتشابهان - ٩ممثلة مصرية _ ١٠ - بلد عربي ١ مبعثسرة » - اله مصرى قديم - ١١ - مدينة سودانية _ حيوان قطبي « معكوسة » ،

مسابقة فنكروفن

في السابقة الاسبوعية (فكر وفن) قار الصديق: احمد مرتفى عبده المنعم - القاهرة - بثلاث قصص عن الشمر .. وفاز الصديق : سميد هاشم على ـ مصر

مصدر الأمل

بامصر باللي على طول السنين تنفني يا حكمة باقيه في ضمير الاجيال ملدى .. يا مصر ٠٠ يا عنيه ٠٠ ظلك كله امل.. وحب ، وحنيه . . انا بن ضلوعك جنين .. انا على صدرك صبى ه٠ ملیان غنی ،، ملیان امل وحنین - أمّا في عيونك ندا .. للى طالت به مشاويو الدروب يرجع اللي غاب ، ويربح الاغراب ويفتع الابواب .. بغرجة قلاحياب انت النجوم .. اتت الربوع .. أنت الحنان .. وأنت الامان وانت الامل .. الصاحي حوايا ..



حسل الكامات المتمتاطعة بسالمشلوب

ريشية الصديق

سميد هاشم على

15364636364 80 C C

يا مصر ! ،،



شاع طلعت حرس

شايع سجدا لعطار ينس

القاهرة:

الله وكنويية :















